

DEVELOPMENT WEEKENDS

4. víkend
27. – 28. 5. 2023



BÍLÍ TYGŘI LIBEREC
AKADEMIE

Organizační pokyny

Místo konání

Sport Park Liberec - Jeronýmova 570/22, 460 07 Liberec a Home Credit Arena

Registrace bude probíhat **u recepce haly míčových sportů v sobotu v čase 7:30 – 8:00** [ODKAZ NA MAPU](#)

Každý účastník při nástupu na kemp předloží:

1. Kopii průkazu zdravotní pojišťovny – *hráči, kteří se zúčastnili našich příměstských kempů nebo development weekends, nemusí*
2. Registrační formulář – *všichni* [KE STAŽENÍ ZDE](#)

Platba

Na základně předpisu v KIS nebo variabilního symbolu zaslaným emailem (hráči mimo BTL).

Splatnost 4. víkendu je do 25. 5. 2023

Vybavení

- Kompletní hokejová výstroj
- Vybavení na suchou přípravu do tělocvičny a ven – sálová obuv, obuv na ven, kraťasy, tričko, mikina, florbalka
- Lahev na pití
- Hygiena – mýdlo, ručník, pantofle
- Roler (válec)

Kontakt

Petr Silovský - projektový manažer, silovsky@hcbilitygri.cz, 604 665 843

Trenérské obsazení



Jan Lucák



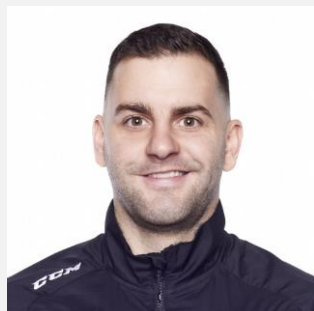
Lukáš Pabiška



Nicol Lucák Čupková



Benjamin Vomáčka



Martin Bouška
trenér brankařů

AKADEMIE BÍLÍ TYGŘI LIBEREC pořádá

DEVELOPMENT WEEKEND

27. - 28. 5. 2023

PRO ROČNÍKY 2010 - 2014

STŘELBA A ZAKONČENÍ | ZÓNOVÉ BRUSLENÍ

HRÁČ

KOMPENZACE

BRANKÁŘ

ZDRAVÍ A PÉČE



SPORT PARK
MEDICAL



PROGRAM 8:00 - 17:00

- pokračování development days
- trénink, hra a vzdělávání
- profesionální trenéři
- 2x denně on-ice (skills a hra)
- 2x denně off-ice (kondiční a herní)
- osobní rozvoj (workshopy)
- challenge of the weekend
- celodenní stravování a pitný režim

HRÁČI AKADEMIE

CENA: 2 590 Kč

PŘIHLAŠOVÁNÍ: V KISU

OSTATNÍ HRÁČI

CENA: 2 990 Kč

PŘIHLAŠOVÁNÍ: WEB I KIS
mladez.hcbilitygri.cz

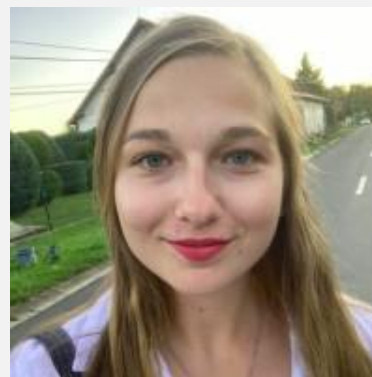
#hokejnavíc

#btldevelopment



Partner

Petra Karásková
fyzioterapeutka



Magisterské studium - Kondiční trenér – Masarykova univerzita

Bakalářské studium fyzioterapie 1. lékařská fakulta, Univerzita Karlova v Praze



- Fenomén hlubokého stabilizačního systému I. a II. (CKP Dobřichovice)
- Komplexní terapie triggerpointů a globální reciproční svalová inhibice (PhDr. Petr Bitnar)
- Mobilizace v kontextu svalových řetězců (PhDr. Petr Bitnar)
- Instruktor fitness (Fitness Institut TONUS - Petr Tlapák)
- Myofasciální trigger pointy
- Terapeutické využití Temtex tapu
- Klinická fyzioterapie ve sportovní praxi (Prokūpek a Šťastný)
- Klinická sportovní fyzioterapie (Michal Rukavička)
- Angličtina - úroveň C1 (zkouška CAE)

Víkendová challenge

Střelba a zakončení

Výhra

Tygří podepsané tričko



Harmonogram

4. víkend SKUPINA I - starší 27. a 28. 5. 2023					
SOBOTA		POZNÁMKY	NEDĚLE		POZNÁMKY
7:30-8:00	sraz a registrace	recepce šatny BTL a SFM	7:30-8:00	sraz	šatna
8:00-8:15	úvodní meeting	videomítnost - téma a organizace dne	8:00-8:15	úvodní meeting	videomítnost - téma a organizace dne
8:15-8:30	warm up a příprava na TJ	rozcvičovna, žebřík a šatna	8:15-8:30	warm up a příprava na TJ	rozcvičovna - rozcvičení s fyzioterapeutkou
8:30-9:30	trénink off-ice I.	UMT hřiště - hry	9:00-10:00	trénink on-ice I.	Home Credit Arena - dovednosti (střelba a zakončení/zónové bruslení)
9:45-10:00	svačina	sušenka + ovoce	10:15-10:30	svačina	sušenka + ovoce
10:15-11:15	trénink on-ice I.	Home Credit Arena - dovednosti (střelba a zakončení/zónové bruslení)	10:30-11:30	trénink off-ice I.	judistický sál s fyzioterapeutkou - rozvojová TJ
11:30-12:15	oběd	restaurace Coloseum	11:30-12:15	oběd	restaurace Coloseum
12:15-13:00	chill out zone	šatny a herna	12:15-13:00	chill out zone	šatny a herna
13:00-14:00	workshop osobní rozvoj	videomítnost - Bc. Petra Karásková - Zdraví a péče o své tělo	13:00-14:00	shooting zone	střelnice
14:30-15:30	trénink on-ice II.	Home Credit Arena - hra	14:15-15:15	trénink off-ice II.	beach
15:45-16:00	svačina	sušenka + ovoce	15:15-15:30	svačina	sušenka + ovoce
16:00-16:45	trénink off-ice II.	judistický sál s fyzioterapeutkou - kompenzační TJ	16:00-17:00	trénink on-ice II.	Home Credit Arena - hra
17:00	ukončení dne	šatny	17:00	zakončení kempu	videomítnost - vyhlášení challenge of the weekend a ukončení kempu

4. víkend SKUPINA I - mladší 27. a 28. 5. 2023					
SOBOTA		POZNÁMKY	NEDĚLE		POZNÁMKY
7:30-8:00	sraz a registrace	recepce šatny BTL a SFM	7:30-8:00	sraz	šatna
8:00-8:15	úvodní meeting	videomítnost - téma a organizace dne	8:00-8:15	úvodní meeting	videomítnost - téma a organizace dne
8:15-8:30	warm up a příprava na TJ	rozcvičovna - rozcvičení s fyzioterapeutkou	8:15-8:30	warm up a příprava na TJ	rozcvičovna, žebřík a šatna
9:00-10:00	trénink on-ice I.	Home Credit Arena - dovednosti (krytí a kontrola puku / screen)	8:30-9:30	trénink off-ice I.	beach - hry
10:15-10:30	svačina	sušenka + ovoce	9:45-10:00	svačina	sušenka + ovoce
10:30-11:30	trénink off-ice I.	judistický sál s fyzioterapeutkou - rozvojová TJ	10:15-11:15	trénink on-ice I.	Home Credit Arena - dovednosti (krytí a kontrola puku / screen)
11:45-12:30	oběd	restaurace Coloseum	11:30-12:15	oběd	restaurace Coloseum
12:30-13:15	chill out zone	šatny a herna	12:15-13:00	chill out zone	šatny a herna
13:15-14:00	shooting zone	střelnice	13:00-14:00	workshop osobní rozvoj	videomítnost - Bc. Petra Karásková - Zdraví a péče o své tělo
14:15-15:15	trénink off-ice II.	UMT hřiště - hry	14:30-15:30	trénink on-ice II.	Home Credit Arena - hra
15:15-15:30	svačina	sušenka + ovoce	15:45-16:00	svačina	sušenka + ovoce
16:00-17:00	trénink on-ice II.	Home Credit Arena - hra	16:00-16:45	trénink off-ice II.	judistický sál s fyzioterapeutkou - kompenzační TJ
17:00	ukončení dne	šatny	17:00	zakončení kempu	videomítnost - vyhlášení challenge of the weekend a ukončení kempu

KE STAŽENÍ ZDE

Jídelníček



Sobota 27.5.

Polévka:

Krém z pečené kořenové zeleniny

Oběd:

Špagety s masovými kuličkami a rajčatovou omáčkou

Neděle 28.5.

Polévka:

Kuřecí vývar s játrovými knedlíčky a zeleninou

Oběd:

Medailonky z vepřové panenky, vařený brambor

TĚŠÍME SE NA VÁS!



BÍLÍ TYGŘI LIBEREC
AKADEMIE